

## Selbstreflexion Resilienz

### Optimismus/ Positive Emotionen

Was läuft in meinem Leben gerade richtig gut? Worüber bin ich richtig froh?

---

---

---

---

### Gesunde Selbstfürsorge

Was tut mir in schwierigen Zeiten gut?

---

---

---

---

### Selbstwirksamkeit

Was habe ich in meinem Leben schon erreicht? Was habe ich gut überstanden?

---

---

---

---

## **Akzeptanz nicht veränderbarer Tatsachen**

Welche Tatsachen und Situationen muss ich akzeptieren (lernen)?

---

---

---

---

## **Zukunftsgestaltung**

Worauf freue ich mich konkret in der nächsten Zukunft? (max. 1,5 Jahre)

---

---

---

---

## **Lebenssinn**

Was gibt mir in meinem Leben Sinn? Was ist mir wirklich wichtig?

---

---

---

---

## **Selbstbewusstsein**

Was kann ich? Worin bin ich gut? Was schätzen andere an mir?

---

---

---

---

